

## 辻先生講演会と祝賀会 賑やかに開催

### 5周年記念行事を終えて

10月1日土曜の午後、5周年記念として開催いたしました辻慶樹氏の講演と祝賀会には、大勢ご来場いただきありがとうございました。お陰さまで賑やかで楽しい記念行事となりました。

講演は、パネルいっぱい貼られた辻先生独特の書の中から、参加者に好きな言葉を選んでいただき、一つ一つお話下さるというスタイルで、先生と会場が一体となり、なごやかな雰囲気ですすめられました。最後には来年のカレンダーやCDの当たるくじ引きがあり、最高賞は好きなことばを素敵な手すき和紙に直筆で書いて下さるというアトラクションで盛り上がりました。

祝賀会はおなじみのクロ先生、松田先生からお言葉を頂戴し、ピアノ演奏のBGMで始まりました。料理は当法人の石上調理師が腕によりをかけて料理した野菜中心のパーティ料理で、肉魚を使わなくてもこんなに立派なパーティができるんだと拍手喝采。多勢の素敵な人たちと、たくさんのお

花に囲まれた心暖まる一日でした。

#### 講演要旨 「ことばは命」

ここに貼ってある『食って寝て出す、幸せ』これは松田先生の言葉です。食べることは大切だが出すことはもっと大事。その大切なことをここ（エヌエイチアカデミー）はして居られる。

#### ことば+イメージ=理解

言葉はイメージが加わって理解する。CDという言葉聞いて、皆さん何をイメージしますか？

名古屋の人は中日ドラゴンズというんですね。普通の人そんなこと考えませんね。

ここに「ことば」をいっぱい貼りましたのであなたはどの「ことば」が好きですか、選んで下さい。

#### みなさんが選んだ「ことば」

『ええとこをいっぱいみつけて楽しい老後』

ついあかんとことばかり目につきますね、自分も他人も。そして愚痴ったり、非難したりする。でも、同じ人生なら楽しい方がいいに決まっていますでしょう。

ところで、この中でご主人から名前と呼ばれている人いますか？

お母ちゃんとか、おばあちゃんとか呼ぶのはやめ



てほしいですね。みんなちゃんと名前があるんです。名前を呼ばれると嬉しいものです。今日からは是非名前と呼んで下さい。ええとこいっばい見つかりますよ。

### 『ええとこも あかんとこも まるごと好きやねん』

いい時だけの人間関係ではなく、むしろ、あかんとこも認めての人間関係でありたいですね。若い時は魅力があっても、年をとれば薄れるもの・・・、それでも「好きやねん」と言える間柄でありたい。難しいけどあかんとこも好きになってほしいですね。

### 『自分から動く道はかならず開かれる』

人はつい相手を動かそうとします。電話や手紙が来ないと人から見捨てられた様な気がするものですが、自分から動くと相手は反応を示してくれるものです。じっとしていたら始まらない。コップでも何でもたたいたら音がするでしょう。たたかんと音はしませんね。

### 『自分は自分 そのまんまの自分でええやんか』

「鵜のまねをする鳥」ではないが、いくらまねをしたつもりでも本質は何も変わりません。

最近美容のために整形している人がいますが、しない方がずっと良いのにとすることがありますね。

### 『病はいややけど学んだことはいっばいある』

誰も好んで病気にはならない。でも病気になったお陰で、生かされている自分に感謝し、新しい生き方をされる人もいます。

又、一病息災という言葉もありますね。病気したお陰でからだに気をつけるから、却って長生きしている人はたくさんいます。

### 『一日一日、今を感じて生きる』

その時その時が人生です。いつ何が起きるかわからない。阪神大震災や新潟地震がそうですね。亀井勝一郎さんが「三日で死ぬと言われた時、その三日をどう生きるか

それがあなたの人生だ」と言われた。

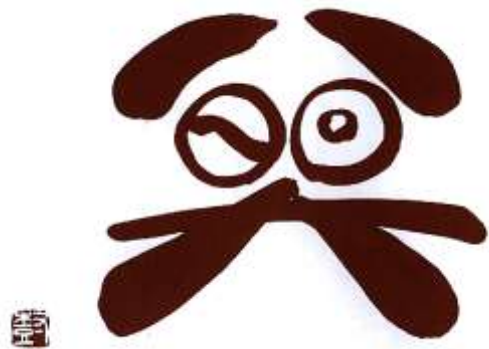
今というのは英語でPresent、神さまがくれたプレゼント。今この瞬間を大切に生きたいですね。

### 『独りやない 仲間がいっばい』

人は、失業や病気など挫折した時、孤独感に襲われるものです。そんな時、ふと周囲を見廻すと素晴らしい仲間がいっばいいることに気がつきます。

### 『一日一回大笑い』

「ことば&書ふれあい展」である人から「一日一回腹の底から大笑いしたい。それを書いてください」と言われて普通に書いたのでは面白くない。そこで書いたのがこれです。



左の目は一日、右は一回、下は大きい、全体で「笑」です。今日も、この笑シールを皆さんにお配りしました。

### 『あの人もこの人もみんな宝もの』

「あのことも、このこともみんな宝の山」と同じようなことですが、一寸したことで人間の気持ちが変わります。あの人もこの人も、あのこともこのこともみんな意味があって、色々な出会いや学びを体験することとなり「宝の山」だったのやと思えるんですね。

辻慶樹著「ことばは命」(630円)「ことばは光」(1500円)には、この他にも沢山の宝の山が詰まっています、それこそ宝の山です。エヌエイチアカデミーでも取り扱っています。お電話でお申し込み下さい。

# 祖父のための健康デザート

(家庭科夏季宿題)

岩鶴沙保里

(昭和女子大学附属昭和高等学校 4年)

## I. テーマ設定の理由

私の祖父が薬を飲んでも治らない難病になっていて、食生活から見直す「菜食整腸健康法」を始めました。そのために祖父は動物性食品と菓子類は食べられません。主食は七種類の穀物を粉にしたものです。お菓子の好きな祖父に、何か食べられるデザートを作ってあげたいと考えました。

## II. (1) 問題の把握(実態調査)

まず食べて良い食品、悪い食品、食べ過ぎると良くない食品を把握するために、祖父に詳しく話を聞いたり「菜食整腸健康法」の資料をもとにして図にしました。すると祖父の食事が大変なことがわかりました。そこで祖父の健康法にもとづいた健康デザートを作らなければいけないと思いました。

## (2) 問題解決のための研究・実践活動

ケーキづくりに欠かせない砂糖、牛乳、卵、バターはこの健康法では使えません。その代替りとして、蜂蜜、オリーブ油、ココナッツミルクを使います。ココナッツミルクはインターネットなどで調べると、ココナッツは木の実で、砂糖と違って自然な甘さと独特の香りがあるということです。

この健康法は生食をするので加熱は出来ません。そこで生地を使う小麦粉に代えて、主食にしている七穀の粉を使いました。

<実践活動>

健康ケーキを実際に作りました。

生地 材料：七穀粉 2カップ  
オリーブ油 小さじ2  
蜂蜜 小さじ2  
ココナッツミルク 大さじ2

作り方：1) 七穀粉に蜂蜜・ココナッツミルク・オリーブ油を入れて良く混ぜて練る。

2) 生地が耳たぶのやわらかさに



なるように少しずつ水を入れながら更によく練る。

これで生地ができましたが、味をみると少し甘味が足りません。しかし、蜂蜜やココナッツミルクを入れすぎるとその風味が強くなりすぎて良くないと思いました。果物を使うと、その自然の甘味が加わるので美味しくなると考えました。

そうして作ったのが2種のお菓子です。

1つはバナナを芯にして生地をロール状に巻いた「バナナロール」

もう1つはレーズン（オーガニック）を生地に混ぜ合わせて一口大の団子状にしてきな粉をまぶした「きな粉団子」です。

## (3) 考察

私はこの健康法を聞いた時、魚や肉を食べないと栄養のバランスがとれないのでは？と考えました。

しかし調べていくうちに植物性のものにもたんぱく質や脂肪が多く含まれていることを知りました。また、生食は栄養分や酵素が活きているので、それがこわれないうちに加熱せず食べると、体内で酵素が働いて食べた栄養がよく分解・吸収するから、動物性食品をとらなくても栄養のバランスがとれるんだということがわかりました。

健康な私もこれからは白米を玄米に変えるなど健康に気遣っていこうと思いました。

## III. (1) 自己評価

何より祖父が美味しいと喜んでくれたことが嬉しいでした。

祖父の病気が治るように、材料にオーガニックなものを使うなど工夫したデザートを又作ってみようと思いました。

今後は見た目も工夫してたくさんのデザ



ートを作りたいです。

## (2) 家族の評価

祖父と祖母からは「毎日の食事で手がいっぱいではなかった甘いお菓子を、この食材でこんなに美味しく作ってくれてありがとう また作ってね」ととても喜んでもらえました。

この宿題は皆川容子先生の「あした葉のように」から、たくさんの事を教えていただいて完成しました。

(岩鶴様は会員津久井様（東京）のお孫さんです。)



岩鶴沙保里様

皆川容子

おじいさまのために、ヘルシーケーキをお作りになったことを津久井様よりお聞きして、是非、その宿題の発表文を会報に載せたいとお願いしましたところ、早速にお送り下さいましてありがとうございました。

文面からおじい様への愛情がヒシヒシと感じられ感動いたしました。病は多くの愛があれば退散するものです。きっとおじいさまは、沙保里さまの愛が加わってお元気になれると思います。

既にたくさんのお薬もおやめになっていろいろな症状も消えていっています。

これからもいろいろ工夫を重ねて美味しいお菓子が出来たら、お教えてくださいね。

私の考えた七穀粉のバースディケーキをここに書きましょう。参考にしていただければ嬉しいです。これから近づくクリスマスケーキにもなると思います。

作り方 ①バナナロールと同じ生地に木の実とかレーズン等ドライフルーツを混ぜ合わせる。

②リング型の内側にオリーブ油をぬり、生地を詰める。

③型から抜いてシナモンパウダーをふりかける。

④周辺を大根のバラで飾る（上にローソクを立てても良い）

※ 大根のバラ作り方

① 大根を薄く輪切りにし、更に半分に切って半月状にする。

② 塩をしてしんなりとさせる。

③ 半月大根を少しずつずらして5～6枚並べ人参の千切りを芯にして手前からくるくると巻く。

④ 円い部分を一枚一枚外側に折り曲げる

## 日本のこころにふれる旅 第6弾

### 「伊勢神宮 重要神事 <神嘗祭> 奉拝の旅」

#### ツアー報告

平成 17 年 10 月 15 ~ 16 日実施

どこにもないユニークな企画のツアーも回を重ねること 6 回目となり、今回はキャンセル待ちの方も多く出る人気となりました。おかげさまで総勢 28 名、バスの道中はスリルもありましたが、夜の神嘗祭も厳かに奉拝、無事にツアーを終える事ができました。

車中では講師の加藤先生の心理テストに盛り上がり、伊勢神宮や別宮の参拝も予定通り。初日は雨でしたが、二日目は雨後のさわやかな晴天に恵まれ何よりでした。

神嘗祭参拝は皆様に大変喜んでいただけ企画冥利につきました。感謝です。

#### 講師 加藤先生の感想

神事の最中は雨が止み、皆さんの心掛けが良かったからでしょう……。雨後の霧がかかった雰囲気が幻想的でした。

参加の皆さんは勉強家でいろいろな部分に興味を持っておられる事に感心しました。皆様のご協力が無事ツアーを終えられて良かったと思います。

#### 参加の皆さんの声

- ☆ 日本の良さを再確認した。日本人に生まれて良かったとつくづく思う。
- ☆ 神嘗祭に感動した。足が弱いので全行程歩けるか心配だったが、皆さんが助けてくださり、全部行けたのがとてもありがたい。
- ☆ 感動の旅でした。静寂の中の杵音がとても印象的。
- ☆ 何年ぶりかのお伊勢さん、まさに「日本のこころにふれる旅」通りだった。
- ☆ どこにもないツアー……一生参加することができないと思われる事を経験でき嬉しい。  
ご神事の時の笙の音は日本の原点だと思う。  
加藤先生からは良い話をわかり易く聞かせていただき、自分の心の有り様を確認した。また講話を聞きたいと思う。
- ☆ 人と自然、自然と人のかかわりのあり方を教えられた。神宮式年遷宮とは森を守れという先人のメッセージではないかと思う。
- ☆ 神嘗祭は幻想的で現実だったのか夢の中であったのか……とにかく貴重な体験をさせていただき嬉しい。胸いっぱい、お腹いっぱいの旅でした。

次回のツアーは来年 7 月頃を予定しております。ご案内は次号の明日葉に掲載予定です。どうぞお楽しみに！

月・日	時間	講師	演題	会費	備考
12月10日(土)	12:00-14:00 14:00-15:00	加藤孝吉氏	ツアー懇談会(昼食会) 講演「心理テストで知る本当の自分とは？」	会員 500円 非会員 1800円 (昼食代含む)	
1月6日(金)	14:00-16:00	皆川容子氏	火を使わない料理教室	会員 1000円 非会員 2000円	
1月14日(土)	14:00-16:00	藤舎秀容氏	日本の横笛 演奏と話		7頁参照
2月8日(土)	14:00-16:00	恩田順子氏	「老いを考えずに元気に生きる」		7頁参照
2月4日(土)	14:00-16:00	佐々木聡子・有紀氏	ピアノコンサート		7頁参照
1月8日(土)	11:00-17:00		フルコースキャンペーン 整腸マッサージ(40分) 足湯 食事 遠赤マイナスイオン浴 (浴着・バスタオル等レンタル 300円)	会員 3000円 非会員 3900円 (正常の半額)	
2月5日(土)	13:00-18:00		東京講演会(体験付) 詳細は1月頃に決定いたします お問合せ下さい		

料金表示のない催しは会員無料・非会員は1000円となっております。  
 会員の方が、お知り合いの方をご同伴くださいましたらプレゼントがあります  
 阪急十三、JR新大阪、地下鉄西中島南方まで送迎いたします。お電話ください  
 予約のない場合は運行いたしませんのでお気をつけください

### 東京講演会

去る11月18日体験付講演会を催しましたところ、29人出席19人が体験され、大きな反響がありました。来られなかった人も多く、再度開催のご要望がありましたので、上記の日程で開催いたします。詳しくは電話にてお問合せください。

06-4806-4889



## 「日本の横笛」 藤舎秀容 1月14日(土) 14:00-16:00

第一部 横笛いろいろ 演奏とはなし  
第二部 しの笛を吹いてみませんか

藤舎秀容(とうしゃ しゅうよう) 本名皆川容子  
幼少時はピアノに没頭していたが中学2年の時患った肺門リンパ腺から肺浸潤になりピアノを禁じられる。以後世界の名演奏家(ピアノに限らず)コンサート通いをする。  
そんな時ふとしたきっかけで笛家元藤舎秀蓬の一曲を聴き、西洋音楽にない音色に魅せられ弟子入りする。'79年名取り、'90年家元傘寿の会出演目前に膠原病に倒れる。以来、笛を手にする事はなかったが最近稽古を再開。今回は15年振りの演奏である。

## 「老いを考えず元気に生きる」 恩田順子 1月28日(土) 14:00-16:00

恩田順子(おんだ じゅんこ)  
1908年(明治41年)山形県酒田市生まれ 奈良県天理市在住  
東京女子高等師範学校(現お茶の水女子大学)家政学部卒業  
芦屋大学名誉教授

元気の源は生まれ持ったの好奇心。行きたい所へは遠近問わず思い立ったら即行動!  
82歳の時には高齢で無理と言われながらもヒラマヤのトレッキングに参加。最近まで秘境や遺跡巡りをしては、旅行記を出版する。

74歳からは念願のヨガも始め、20年以上のベテランである。年齢を重ねても年寄りになったとは思いたくないという恩田さんに健康で楽しく生きるコツをお話いただきます。

## —ピアノコンサート— 佐々木聡子 2月4日(土) 14:00-16:00

バッハから映画音楽まで・・・母子連弾もお楽しみに

佐々木聡子(ささき さとこ)  
桐明学園大学短期大学部音楽科ピアノ専攻卒業  
カワイ音楽教室ピアノ講師、桐明学園大学付属子供のための音楽教室講師を経て現在、大阪国際大学短期大学部幼児教育科非常勤講師。  
ソロ、伴奏、室内楽の他、学校公演などにも数多く出演

佐々木有紀(ささき ゆき) 小学校6年生  
5歳の誕生日に楽譜がほしいと母にねだったのがきっかけで、ピアノを習い始める。  
想像していたより、かなりキツイ練習に耐え(?)昨年5月には、佐々木宏(父)の指揮する八尾フィルハーモニー交響楽団と、モーツァルトのピアノコンチェルトを協演。練習嫌いの本番好きではあるが、将来の夢はピアニストとか・・・  
現在、舟曳千智先生に師事。

## 菜食整腸の合宿を終えて

11月11日～16日 参加者9人、スタッフ3人の合宿は充実した5泊6日となりました。最終日には松田先生にもお泊りいただき、夕食後は車座になって夜更けまで話が続き、翌日は個人相談もしていただき、それぞれに成果があったようです。

皆さんのご感想、ご意見をまとめました。

- ◎ 腸マッサージは一日二回でとても良かった(全員)。からだが軽くなったようだ。腸の動きが段々わかるようになった。腸が大分柔らかくなった。二人の先生に均等にしてもらいたかった。(一人に片寄った)
- ◎ 食事は毎回バラエティに富み、味付けも良く大満足(全員)。生野菜料理の中、適度に温かい料理があり良かった。料理法も教わったので今後役立てたい。
- ◎ 松田先生とゆっくりお話ができ嬉しかった。個人相談が良かった。
- ◎ スケジュール中、自由参加の散策やカラオケなどがあり楽しかった。マッサージ以外の時間は退屈するのではと心配していたが、毎日が充実していた。5泊6日という期間は丁度良い。
- ◎ 宿舎の温泉はゆっくり温まり癒された感じがした。  
室内はタオル掛けや屑箱など備品の不揃い、テレビもある部屋、ない部屋があり、それも無料だったり、有料だったり部屋によってはまちまちだった。館内電話がなく相互の連絡に不便。掃除や浴衣などの交換など、接客業としての心使いがなかった。  
(あすかの郷はホテルと違って、介護付マンションのため居住者やデイサービス、一泊利用者中心で、5泊も連泊するのは初めてのことで、不備な点が多々ありご迷惑をおかけしました)
- ◎ 其他のご意見としては、病気で辛いのは自分だけではないと気付き、不安がなくなった。いろいろな出会いがあって励みになった。和気あいあいと過ごせた。全員成果があり(腸の難病で8年間お粥と栄養剤しか食べられない人が皆と同じ食事ができるようになった。ダイエット目標の人は1Kg、1.5Kg、4Kg減)参加して良かった。又企画してほしいということでした。



全員元気に妙見山を散策

### 年末年始のお休み

12月29日(木) 定休日  
12月30日～1月4日 休業  
1月5日(木) 定休日

食品等のご注文は12月27日  
までお願いいたします

### 編集後記

5周年記念を始めとして、神嘗祭奉拝の旅、合宿、東京講演、ベジ&ピース祭参加など目まぐるしい日々が続きましたが、その合間をぬっての芸術文化センターの柿落としコンサートが気分転換となり充実した秋でした。こんなに精力的に動けるのも元気なお陰。数年来の会員様から会う度に元気になっていると言うお言葉、それが又、元気を誘ってくれています。

今回の東京行きでは、雨降り女としては珍しく、雪を頂いた富士山の全容が望め、何か良いことがある様な気がいたします。

来年1月には私より数倍も元気印の方のお話があります。東京三越に日本初のエレベーターがついたと聞いては即乗りに行ったり、60歳過ぎて運転免許をとり、ドクターストップがかかっても自分を信じて世界中を飛び歩くという97歳の女性です。現在も全国からの講演依頼でご活躍、チカコサロンにはふさわしい方のお話、そのエネルギーを吸収できれば、と今からワクワクしています。